

## Vivenciación de las clases en línea: experiencias educativas en los niveles de formación básica y media del Cibercolegio UCN 2021

Experiencing online classes: educational experiences at the basic and secondary levels of education at Cibercolegio U.C.N 2021

Johan Alexis Castrillón Rodríguez<sup>1</sup>, Maria Natalia Pérez Arango<sup>2</sup>,  
Mónica Yisela Ramírez Ocampo<sup>3</sup>, Jhon Alexander Arboleda Díaz<sup>4</sup>

Docentes Cibercolegio Universidad Católica del Norte.

<sup>1</sup> Licenciado en educación básica con énfasis en educación física recreación y deporte, especialista en pedagogía de la virtualidad. [jacastrillonr@ucn.edu.co](mailto:jacastrillonr@ucn.edu.co)

<sup>2</sup> Licenciada en educación física y deportes, especialista en pedagogía de la virtualidad. [mnpereza@ucn.edu.co](mailto:mnpereza@ucn.edu.co)

<sup>3</sup> Licenciada en educación física. [myramirezo@ucn.edu.co](mailto:myramirezo@ucn.edu.co)

<sup>4</sup> Licenciado en educación física, recreación y deporte, especialista en gerencia deportiva. [jaarboleda@ucn.edu.co](mailto:jaarboleda@ucn.edu.co)

### Resumen

**Problema:** esta investigación se llevó a cabo en la institución educativa virtual Cibercolegio (U.C.N), perteneciente a la Universidad Católica del Norte, con sede administrativa en Medellín, Colombia. El enfoque de trabajo en el área de educación física se había basado tradicionalmente en el trabajo autónomo, con actividades desarrolladas a través de la plataforma institucional *Elión*. Sin embargo, debido a las diversas afectaciones ocasionadas por la pandemia, se ofreció a los estudiantes la posibilidad de participar en clases prácticas en vivo a través de sesiones online, una modalidad que no se había implementado anteriormente en la institución. Tras la primera experiencia con esta nueva metodología, se inició esta investigación. **Objetivo:** determinar el impacto de clases prácticas en vivo a través de sesiones online en los estudiantes. **Método:** se adoptó un enfoque cualitativo con un diseño descriptivo. La muestra del estudio fue probabilística de tipo aleatorio simple, e incluyó a 284 estudiantes de niveles de formación básica y media, con edades entre 6 y 17 años. El instrumento principal utilizado fue una encuesta de satisfacción, que indagó sobre la percepción de los estudiantes respecto a sus experiencias desde múltiples aspectos. **Resultados:** los estudiantes encuestados expresaron respuestas muy positivas en cuanto al desarrollo de sus habilidades físicas, salud mental y socialización en entornos virtuales.

**Palabras clave:** educación física escolar, educación virtual, tecnologías de la información y la comunicación.

## Abstract

**Problem:** This research was carried out at the virtual educational institution Cibercolegio (U.C.N), belonging to the Universidad Católica del Norte, with administrative headquarters in Medellín, Colombia. The work approach in the area of physical education had traditionally been based on autonomous work, with activities developed through the institutional platform *Elión*. However, due to the various impacts caused by the pandemic, students were offered the possibility of participating in live practical classes through online sessions, a modality that had not been previously implemented in the institution. After the first experience with this new methodology, this research was started. **Objective:** to determine the impact of live practical classes through online sessions on students. **Method:** a qualitative approach with a descriptive design was adopted. The study sample was probabilistic of a simple random type, and included 284 students from basic and secondary education levels, aged between 6 and 17 years. The main instrument used was a satisfaction survey, which inquired about the students' perception of their experiences from multiple aspects. **Results:** The surveyed students expressed very positive responses regarding the development of their physical skills, mental health and socialization in virtual environments.

**Keywords:** school physical education, virtual education, information and communication technologies.

## Introducción

### *Planteamiento del problema*

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (2021), al menos un 60% de la población mundial no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios en la salud, lo anterior se debe a la insuficiente práctica de actividad física durante el tiempo de ocio y a un aumento de los comportamientos sedentarios durante las actividades laborales y domésticas.

Entre tanto, el sedentarismo y la ausencia de hábitos de vida saludable son un problema que ha venido creciendo en los últimos años en adolescentes escolares, debido al poco tiempo que destinan a realizar ejercicio físico; incluso, se presentan casos de obesidad infantil, problema que es considerado como uno de los más graves para la salud pública, según datos de la OMS (2021). Muchos adolescentes hoy tienen acceso a las nuevas tecnologías, lo cual puede ser contraproducente si no se les brinda un buen acompañamiento, pues los jóvenes pueden destinar su tiempo libre en redes sociales o en juegos en línea, aumentando el riesgo de enfermedades crónicas derivadas del sedentarismo. Para Owen (2017), el sedentarismo prolongado se ha asociado con un mayor riesgo de enfermedades crónicas (p.123), afirmación que da claridad acerca de las causas de enfermedades como el sobrepeso y la obesidad, problemas muy comunes en los adolescentes, que limitan demasiado sus funciones corporales o su desempeño en actividades

cotidianas, poniendo así en riesgo su salud. Bouchard (2001) señala que la inactividad física es un factor de riesgo importante para el desarrollo de enfermedades crónicas (p.45).

Por otra parte, la educación física debe buscar la promoción de hábitos de vida saludable y el cuidado personal, fomentando la práctica de actividades físicas o deportivas a través de las competencias específicas del área, permitiendo que los estudiantes puedan reflejar los aprendizajes desde su vida cotidiana, posibilitándoles con ello gozar de un desarrollo integral a nivel físico, emocional y social. Por lo tanto, es tarea primordial del área de educación física promover la práctica regular de actividad física en los adolescentes, para que, de esta manera, adquieran hábitos de vida saludable que les permita disfrutar de una mejor condición de vida, así como prevenir riesgos futuros. Como lo plantean Ekelund et al. (2016), incluso pequeñas cantidades de actividad física están asociadas con un menor riesgo de mortalidad por todas las causas en individuos sedentarios (p.532). Por lo anterior, se debe tener en cuenta que los programas del área deben estar bien planificados, de forma que incentiven la adherencia al ejercicio físico, donde además se utilice el juego como vehículo de aprendizaje, ya que el juego produce gratificación o placer y motiva la práctica del ejercicio.

Por lo anterior, el área de educación física del Cibercolegio UCN sigue buscando estrategias que mejoren el rendimiento físico, la buena salud y el bienestar general de los estudiantes, un reto que se ha tenido desde siempre y que ahora toma mayor relevancia, puesto que la virtualidad sigue siendo nuestra principal herramienta para que la comunidad educativa pueda mantenerse activa físicamente mientras estudia, teniendo en cuenta los cuidados, por ejemplo, de la postura, recomendando continuamente la importancia de evitar aquellas actividades nocivas para el bienestar; ofrecerles un espacio en casa donde, con materiales del hogar y por medio de las plataformas, puedan tener una mejor interacción virtual, desarrollar su creatividad, compartir con sus docentes y compañeros a través del movimiento, encontrando, de esta forma, una alternativa diferente de educación y recreación al mismo tiempo.

### *Justificación*

Al pasar los años, el mundo ha venido evolucionando considerablemente, de forma tal que se ha logrado acercar a personas que están a miles de kilómetros a través de internet, y todo lo que este mundo de la navegabilidad en línea ofrece. A raíz de la pandemia por COVID en 2020, hubo un período especial de apogeo para esta tendencia, pues todo pasó de ser magistral o presencial a ser virtual, sincrónico o asincrónico. Tal situación obligó a las personas a permanecer en casa y, de este modo, continuar su vida a través de la pantalla de un dispositivo inteligente con conexión a internet. Por esto, las personas cambiaron algunos hábitos como, por ejemplo, levantarse temprano y caminar para llegar al trabajo o al estudio, pasando a una disposición para ser creativos, disciplinados y realizar sus actividades cotidianas desde la habitación, la sala, el patio, etc.

Nuestra institución no se ha quedado atrás en el uso de las nuevas tendencias de la tecnología y la información, es por esto que, tanto docentes como estudiantes, han podido sobrellevar, de una manera más fluida y menos traumática, el hecho de quedarse en casa y estudiar. Podemos decir que, de cierta manera, ya estábamos preparados para este cambio, que ha sido tan complejo para muchas personas, instituciones de educación y empresas.

Siendo esta situación determinante en el aumento del estrés, la ansiedad, el sedentarismo y todas las alteraciones psicofísicas que esto conlleva, es justo donde nuestro papel como docentes del área de educación física debe entrar a intervenir a todas estas personas y, sobre todo, a nuestros alumnos, para ayudarles a que estén en constante movimiento desde casa, debido a la restricción del gobierno nacional sobre la no utilización de espacios al aire libre o recintos cerrados para la práctica de actividad física.

Por tal motivo, este método educativo no solo implica que los docentes reinventen sus saberes y las herramientas para aplicarlos; también compromete, de forma relevante, la actuación de los estudiantes, familias e institución; estas sesiones, aparte de contrarrestar los efectos del sedentarismo en la comunidad educativa, permiten tener un vínculo de comunicación más estrecho con nuestro cuerpo, la sociedad y el entorno, favoreciendo, de esta forma, las relaciones interpersonales que, en ocasiones, pueden ser afectadas por la virtualidad, porque tantas limitaciones de contacto pueden generar momentos de tensión y soledad. Uno de los beneficios más importantes de la práctica del ejercicio físico es, justamente, su influencia en el comportamiento psicofísico y emocional de quienes lo practican y las clases online permiten que la comunidad en general vea en su institución un lugar seguro para seguir creciendo a nivel físico, emocional y humano.

#### *Pregunta de investigación*

¿Cuál es el impacto que generan las clases online del área de educación física en los estudiantes del cibercolegio U.C.N.?

#### *Objetivo general*

Determinar el impacto de las clases online del área de educación física en los estudiantes del cibercolegio U.C.N.

#### *Objetivos específicos*

Identificar el nivel de satisfacción de las clases online en los diferentes niveles de formación.

Evaluar la percepción desde el punto de vista físico-motriz de los estudiantes que hicieron parte del proceso de las clases online.

Contrastar las vivencias de las clases online en los diferentes niveles de formación del cibercolegio U.C.N.

### *Estado del arte - Antecedentes*

Las herramientas digitales y las tecnologías de la información y la comunicación (TIC), nos han permitido crear entornos de comunicación nuevos, denominados ciberespacios, que nos posibilitan transmitir y compartir de inmediato información de inmensas proporciones. Por tal motivo, desde el área de educación física se han venido incorporando estas tecnologías, posibilitando al estudiante que descubra nuevos espacios, como las clases online, donde pueden hacer sus prácticas desde casa y compartir con sus compañeros y docentes. Encontramos cuatro ejemplos de esta implementación del área, en la virtualidad, que tienen similitud con lo que buscamos en nuestra propuesta.

La primera de ellas fue desarrollada por Fernández et al. (2015) y se basó en la implementación de códigos QR que se repartían en diferentes puntos alrededor de la Muralla de Lugo, España, donde los estudiantes realizaban 10 paradas, en cada una de las cuales debían escanear el código con un celular que los direccionaba a la revista EmásF de educación física, donde se les proponía realizar un ejercicio conceptual que, al ser acertado, arrojaba la siguiente ubicación y la siguiente pista. De esta forma se lograba una relación de actividad física y cognitiva, involucrando, por otra parte, la percepción y la inteligencia para tomar decisiones correctas y alcanzar los objetivos propuestos. Esta propuesta fue denominada ruta TIC y, aparte de los objetivos físico-recreativos a los que apuntaba, también buscó integrarlas como método de enseñanza, dejando claro que una clase de educación física no debe estar estrictamente ligada a un salón de clases. Esta experiencia tuvo una gran acogida y arrojó altos porcentajes de satisfacción en quienes participaron.

La segunda experiencia que identificamos se desarrolló en la provincia de Río Negro - La Plata, Argentina, por Luciano (2010) donde se creó un entorno virtual con sedes físicas, al que llamaron CEM, similar a lo que nosotros conocemos como *Centros Aprende*, donde los estudiantes acuden a estos espacios en compañía de un tutor en las mismas jornadas, horarios y días de estudio que se tienen en la presencialidad y realizaban sus actividades de las diferentes áreas a través de la plataforma Moodle. Cabe mencionar que los habitantes de la localidad solo lograban alcanzar el nivel educativo de primaria y con esta propuesta se logró expandir las fronteras de la educación en aquellos lugares de difícil acceso para la educación secundaria. Aquí encontramos una relación muy grande con el cibercolegio, porque parte de nuestra historia nace con la misma intención de llegar a la ruralidad, donde pocas posibilidades se tienen, como en este caso.

Teniendo en cuenta que se trabajaban todas las áreas, surge la pregunta que muchos hemos tenido, ¿cómo trabajar el área de educación física que se concibe principalmente desde contenidos procedimentales? Un detalle importante, era que algunos adolescentes nunca habían abordado el área de educación física, lo que hacía más compleja la situación, por lo que se decidió trabajar a través de videos guía, basados en lo práctico, donde un profesional les mostraba las actividades a realizar y el tutor, en su respectiva sede, ayudaba con la grabación para, posteriormente, subirlo a la plataforma Moodle. Una ventaja que se encontró al utilizar los videos, fue que podían evaluar

más detenidamente las dificultades que presentaban los estudiantes al ejecutar los ejercicios y la facilidad para la revisión de sus notas o avances a través del tiempo.

El tercer antecedente identificado fue la experiencia de De la Barrera et al. (2022), en la ciudad de Córdoba, Argentina, donde la experiencia educativa del área se llevó a cabo en entornos virtuales por motivos de pandemia. Lo particular de esta investigación fue que los autores enfocaron su estudio en los componentes de autopercepción emocional con 41 estudiantes de pregrado del área de Educación Física de la Universidad Nacional de Río Cuarto, para lo cual utilizaron el cuestionario EMOC-EVEA: componente afectivo-emocional en entornos virtuales de enseñanza-aprendizaje, donde se tuvieron en cuenta aspectos sobre el trabajo realizado, como el aprendizaje significativo, las tareas online, el grupo de clase, el trabajo en equipo, la comunicación e interacción, entre otros aspectos. Las opiniones, en este caso sobre la metodología virtual, fueron muy divididas y dejaron mucho por aprender; desde lo negativo, se resaltó principalmente las dificultades de interacción e inseguridad; en lo positivo, se valoró la posibilidad de aprender de otros modos desde cualquier lugar y de forma sencilla.

En nuestro país, Colombia, también se tiene registro de la experiencia de estas clases en la ciudad de Bogotá, donde el profesor Miguel Rojas (2018) de la institución educativa Álvaro Gómez Hurtado, diseñó la metodología de aula virtual a través de la plataforma LMS Schoology, mediante la cual se propuso promover el trabajo autónomo de los estudiantes y fortalecer las competencias específicas de la educación física, para constatar los beneficios que pueden aportar las TIC y las clases online a esa área disciplinar. Para recabar la información, realizó una investigación cuasi experimental con grupo control, con pre y post test. Entre los resultados del estudio, enfatiza que es deber del docente del área establecer la idoneidad de la utilización de las TIC para que los estudiantes desarrollen las competencias específicas de la asignatura, de tal manera que los alumnos terminen siendo productores y no consumidores únicamente.

En el mismo orden de ideas, en el cibercolegio U.C.N., por sus características, necesitamos una Educación Física que responda a los desafíos de los nuevos tiempos, establecer pautas que nos ayuden a integrarlas como un valor añadido capaz de enriquecer los procesos de enseñanza-aprendizaje y utilizar la tecnología con sus diversas herramientas como método de trabajo para llevar una educación de calidad sin límites.

### *Marco teórico*

La educación continúa transformándose y adaptándose a los contextos de la sociedad; constantemente se están explorando diferentes posibilidades de construir el conocimiento moldeando los currículos de las instituciones y orientando su aplicación a la vida cotidiana, con el objetivo de brindar más privilegios al proceso del estudiante en su búsqueda del saber. El área de educación física tiene un gran compromiso al mostrar a la sociedad la importancia del ejercicio físico y mental, pero aplicarlo a la virtualidad ha sido una tarea compleja. A pesar de que hoy

existen muchas herramientas que permiten una práctica de actividad física moderada a través de la internet, en muchos de los casos es una práctica no monitoreada, lo cual puede generar daños en vez de beneficios, por lo que siempre es pertinente la asesoría profesional en espacios de aprendizaje virtuales o presenciales.

La virtualidad puede afectar los contextos físicos y sociales de un estudiante, como lo indica Coll (2013). El aula es, sin duda, el medio fundamental donde el docente despliega sus recursos personales y didácticos para cumplir con su labor, que tiene como eje medular la relación con el alumno. Como todo vínculo de relaciones humanas, posee unas características implícitas y explícitas que le imprimen un sello particular.

La educación física en la sociedad de la información y el conocimiento, indica que se encuentra en una época de cambios o quizás en un cambio de época, donde las características del mundo que conocemos están en constante transformación a nivel geográfico, económico, cultural y profesional. Lo que más sorprende ha sido el crecimiento exponencial e imparable del entorno tecnológico, vinculado con muchos avances en las telecomunicaciones (Bauman, 2002). Este cambio nos permite generar un mayor impacto a través de la educación física, que, de cierta forma, permite al estudiante relacionarse, aprender y acceder a la cultura del movimiento para la mejora y el mantenimiento de su salud, por lo que se debe aprovechar de la mejor manera, darle un buen uso e impactar positivamente a la sociedad, en este caso a la comunidad educativa.

La educación física, en esta nueva era, demanda nuevos conocimientos, competencias y habilidades, entre estas aprender de forma diferente, ser creativo y flexible, procesar inmensas cantidades de información, diseñar, ejecutar proyectos colaborativos, todo esto con el fin de promover y contribuir al desarrollo de las competencias establecidas por el Ministerio de Educación Nacional, ente encargado de dar las orientaciones pedagógicas específicas para la educación física, la recreación y el deporte, a través de la competencia motriz, expresiva-corporal y axiológica-corporal.

Entre tanto, según Gambau (2015), la UNESCO ha trabajado activamente desde 1952 para promover la fuerza y el potencial transversal de la educación física y el deporte. En este sentido, dicha organización tiene el claro mandato de facilitar el acceso a la educación física en contextos formales y no formales; esta labor continuada de promoción de la educación física de calidad está consagrada en la Carta Internacional de la Educación Física y el Deporte de la UNESCO (1978), que la describe como un derecho fundamental para todos y un elemento indispensable de la educación permanente.

La educación física no se limita al entrenamiento de las destrezas físicas, sino que tiene una dimensión que trasciende lo meramente lúdico, la participación en actividades físicas diferentes favorece la asimilación de conocimientos y conceptos tales como las reglas del juego, el juego limpio y el respeto, la conciencia táctica y corporal, así como la conciencia social relacionada con

la interacción personal y el trabajo en equipo inherente a muchos deportes (Comisión Europea, 2013). Para centrar de forma correcta todos estos conceptos, es importante recibir los aportes que nos dan la ciencia, la teoría y la práctica que enriquecen la comprensión sobre este fenómeno en relación al objetivo de estudio y la pregunta central de este proyecto, cuya finalidad está intrínsecamente relacionada con lo corporal y con la utilización de las nuevas tendencias tecnológicas para el beneficio físico, mental, emocional y social a través del movimiento.

En la actualidad, es un enigma la transición de la educación física de un contexto presencial al campo virtual, por lo que se debe considerar como un proceso de construcción, mediante el ensayo y el error, y en un contexto cambiante, debido a la vertiginosa dinámica de cambio de las TIC. En este campo, el trabajo del Cibercolegio UCN es buscar herramientas, métodos y estrategias para que la educación física se siga planteando como un incentivo para el estudiante, en función a su desarrollo físico y autonomía motriz, fortaleciendo además las relaciones interpersonales, como bien lo señala Duque:

La relación entre el profesor y el alumno no se establece sobre la base de simpatía mutua, afinidad de caracteres o de intereses comunes, sino que se funda en una cierta “imposición”: están ahí sin consulta o consentimiento previos, lo cual genera –sobre todo en los comienzos de cada periodo lectivo– expectativas mutuas, que se confirman o no con arreglo al desempeño del profesor y del alumno (2019).

La presente investigación apuesta por una educación física competitiva que cumpla con los estándares de formación a través de los componentes y conceptos, como son los hábitos y estilos de vida saludable, temas que no se usan por moda o por exigencia curricular, sino debido a la necesidad de que los estudiantes mejoren su calidad de vida a través de la virtualidad. Por este motivo, es determinante saber el impacto que puede tener en la sociedad, y sobre todo en los adolescentes, ya que es en esta etapa de la vida donde se presentan la mayor cantidad de cambios físicos, comportamentales y actitudinales. Así, de acuerdo con Velázquez (2013), debemos comprender los hábitos saludables como todas aquellas conductas que se tienen asumidas como personales y que inciden positivamente en el bienestar físico, mental y social; dichos hábitos son principalmente la alimentación, el descanso y la práctica de la actividad física correctamente planificada.

Es por esto que debemos contemplar los diversos ámbitos que nos ofrece la actividad física. Como lo plantea Guzmán (2010), podemos aplicarla en el mundo laboral, las tareas domésticas, en las clases de educación física y en actividades relacionadas con el ocio y la recreación. Esto nos acerca un poco más al estudio de esta vertiente tecnológica y su influencia en los estudiantes, donde cobra bastante importancia la evolución que ha tenido la educación tras superar el agotador y anterior currículo basado en un modelo lecto-escritor e industrial del siglo pasado.

Esta situación, y el uso de las TIC, nos exige esfuerzos de adaptación y comprensión. La tecnología ya se ha convertido en un elemento esencial de nuestras vidas, por lo cual debemos decidir cómo la vamos a incorporar de forma eficaz a los procesos de enseñanza y de aprendizaje. De otro lado, la educación en general, y la educación física, deben apostar por desarrollar una pedagogía de inclusión de todas las personas en este tipo de prácticas corporales. Es por lo anterior que el acompañamiento siempre va a ser indispensable para la orientación de las actividades físicas. Nuestra institución busca que se dé un aprovechamiento a estas estrategias, implementando diferentes herramientas para las clases de educación física.

De esta forma, se puede finalizar diciendo que la actividad física bien orientada hacia la mejora de lo cognitivo, corporal, afectivo y social manifestada a través de los juegos, gimnasia y deporte, hacen parte esencial de la formación integral en educación física para los años próximos, lo que conllevará de forma eficaz al sujeto y su actuar en el medio en el cual se desarrolla, cumpliendo por consiguiente con los objetivos de esta intervención en el proceso educativo y volitivo por el cual pasan actualmente los estudiantes del Cibercolegio U.C.N.

## Metodología

Se buscó identificar los diferentes procesos que se presentan en el aula virtual, los cuales permitirán obtener varias apreciaciones con respecto al desarrollo del proyecto, de relacionarse y de generar conocimiento por parte de los actores del acto educativo que intervinieron en este estudio. En este sentido, Collins (1992, citado por Rodríguez et al., 1996), refiriéndose a la investigación educativa, señala que “la investigación educativa se considera como un proceso holístico [que] puede ayudar a romper con las dificultades de los sistemas de categorización, así como disminuir la dicotomía teoría-método” (p.37).

### *Tipo de Investigación*

Esta investigación se desarrolló desde el paradigma cualitativo, que Taylor y Bogdan (1986, citados por Rodríguez et al., 1996) entienden como “aquel que produce datos descriptivos: las propias palabras de las personas, habladas o escritas, y la conducta observable” (p.33). A través de este paradigma, el investigador genera diversos datos que le permiten plantear ideas e hipótesis sobre los conceptos, los lenguajes y las comprensiones de determinada población a partir de la observación y otros mecanismos de recolección de datos. Su diseño es de tipo descriptivo porque busca ilustrar una experiencia educativa donde se verán relacionadas actitudes, funciones, comportamientos y vivencias propias de actores sociales que reflexionan, apoyan y construyen la experiencia a través de su participación.

### *Población y muestra*

Población: 4 docentes titulares (1 en primaria y 3 en bachillerato), 330 estudiantes de básica primaria y alrededor de 1250 estudiantes en bachillerato, quienes se encuentran en un rango de

edad entre 6 y 18 años. También se tuvo en cuenta a los estudiantes de grados CLEI que quisieran participar, solo se tomó como muestra de la población a aquellos estudiantes que cumplieran con los criterios de inclusión.

#### *Criterios de inclusión:*

- Estudiantes activos que cuenten con cámara, internet y espacio suficiente para la práctica física en casa.
- Estudiantes de primaria que asistan constantemente a clases sincrónicas impartidas por el área en los horarios estipulados.
- Estudiantes de bachillerato y grados CLEI que se inscriban y participen de forma constante de las clases quincenales programadas durante el periodo académico.

#### *Muestra*

Se seleccionó una muestra probabilística de tipo aleatorio simple, la cual garantiza que todas las personas interesadas tengan las mismas posibilidades de participar.

#### *Instrumentos*

- Formularios de google utilizados para el diligenciamiento de las inscripciones y el registro de asistencia tipo encuesta.
- Correo electrónico y Skype para la difusión de la información con respecto a la programación de las clases.
- Plataforma Zoom para la realización y grabación de las clases.
- Formato para el registro de evidencias.

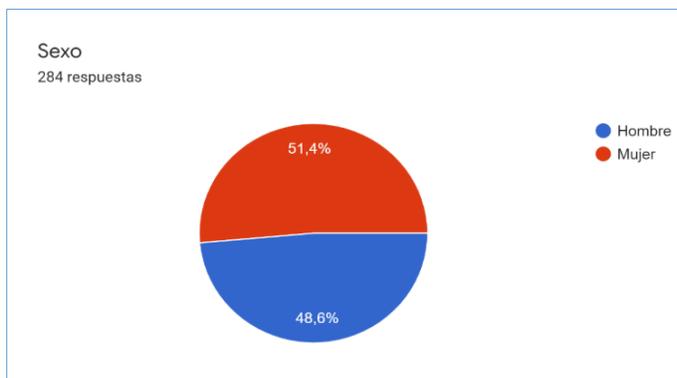
#### *Procesamiento de datos*

Una vez se contó con la información necesaria, se procedió con la revisión de las diferentes opiniones, comentarios y observaciones realizadas en los registros de asistencia tipo encuesta, además de las otras herramientas dispuestas para recopilar la información. Luego se realizó la tabulación, clasificación y análisis de la misma para llegar a las conclusiones finales del proyecto. En la encuesta participaron 285 estudiantes de la totalidad de la población.

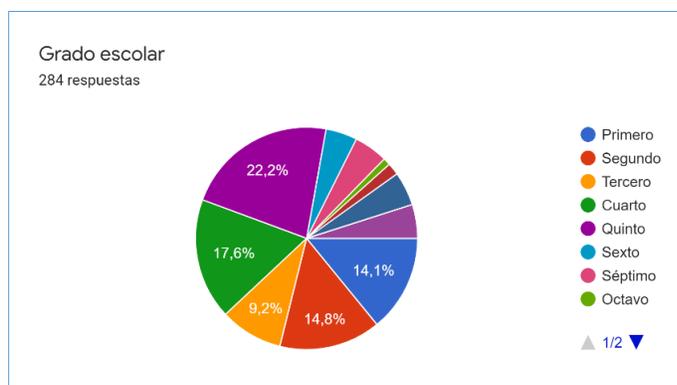
## Resultados y análisis

La encuesta realizada constó de 21 preguntas, de las cuales se pudieron realizar los siguientes análisis:

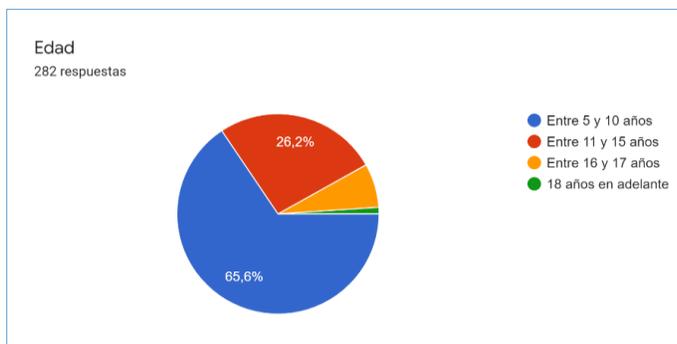
La población encuestada fue un total de 284 estudiantes, de la cual el 51,4% eran de sexo femenino y el 48,6 % de sexo masculino, como lo muestra la gráfica.



En los resultados se puede identificar que un gran porcentaje de los encuestados son de básica primaria (77.9%) y un 22.9% de básica secundaria y CLEI.



El rango de edad que más sobresalió fue entre 5 y 10 años, con un porcentaje de 65,6%, edades en las que se encuentran la mayoría de estudiantes de básica primaria (grados 1° a 5°), donde queda claro que los estudiantes que más intervinieron en la escuela fueron los de básica primaria. Continuó el rango de edad entre los 11 y 15 años, con un 26,2 %, y finalmente un 7,1% entre los 16 y 17 años, para un total del 100%.



La mayoría de la población del Cibercolegio U.C.N. reside en Bogotá, seguido de Antioquia, estas dos regiones componen más del 70% de los estudiantes del cibercolegio, contando con 150

estudiantes entre estas localidades, de los 276 encuestados. El resto de participantes se reparten entre Cartagena, barranquilla, San Andrés, Cali, Cundinamarca y solo 3 estudiantes se encuentran fuera del país.

*Aspectos sobre los cuáles se indagó en el cuestionario*

### 1. Nivel de satisfacción

Como se puede evidenciar en la siguiente gráfica, más del 88% de los estudiantes se sienten muy satisfechos o satisfechos con las intervenciones en las clases de educación física que se están realizando en las diferentes jornadas. Y solo un 3,2 % manifiestan insatisfacción con estas sesiones. Podemos ver que el resultado de las intervenciones arroja datos muy positivos y ha tenido muy buena acogida en la población estudiantil.



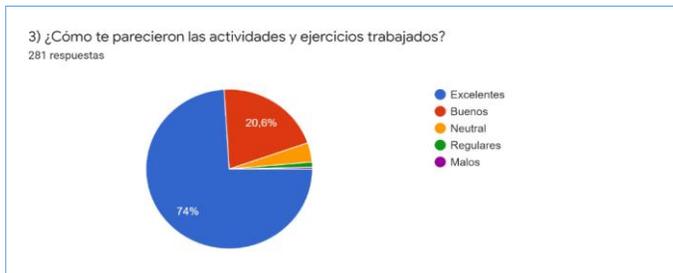
### 2. Conocimiento de los docentes sobre el tema

Podemos ver que los datos indican que la calidad del conocimiento que se imparte en las clases de educación física es satisfactoria para el estudiantado, resaltando así la importancia de la buena preparación docente. El saber docente se ha calificado en un 80,6% superior, un 17,3% alto, y solo 1,8% básico, es decir, para ningún estudiante el conocimiento del docente es de nivel bajo.



### 3. Actividades de clase

En la siguiente gráfica podemos ver cómo en ningún momento el estudiantado ha sentido que las actividades durante las sesiones hayan sido malas. De hecho, un gran porcentaje califica las actividades propuestas como excelentes (74%) y un 20.6% las considera buenas.



### 4. Beneficios, aprendizajes significativos o enseñanzas

La mayoría de los estudiantes manifestaron que han podido identificar en ellos benéficos como el mejoramiento de las capacidades físicas, entre ellas la resistencia, la flexibilidad y la fuerza; además, ven las prácticas como una manera de no trabajar solo la parte física sino también su salud mental, manifestando que estas clases les baja los niveles de estrés. También manifiestan que, gracias a estas clases, han podido profundizar en los siguientes temas: deporte, actividad física, hábitos de vida saludables, temas que, aunque sabían que eran importantes, no los profundizaban o no les daban la importancia que les dan ahora. Manifiestan que, gracias estas prácticas, cambiaron sus estilos de vida, hábitos como la alimentación y la práctica frecuente de actividad física; las clases los han motivado a cuidar su cuerpo y les han enseñado que realizar ejercicio no debe ser aburrido, siempre y cuando se enfoque de forma lúdico recreativa.

### 5. Recomendación a compañeros

En la gráfica podemos evidenciar, una vez más, cómo el nivel de satisfacción con las clases es tan positivo, que sin muchas dudas recomendarían estas intervenciones a otras personas.



### 6. Actividades acordes con la edad

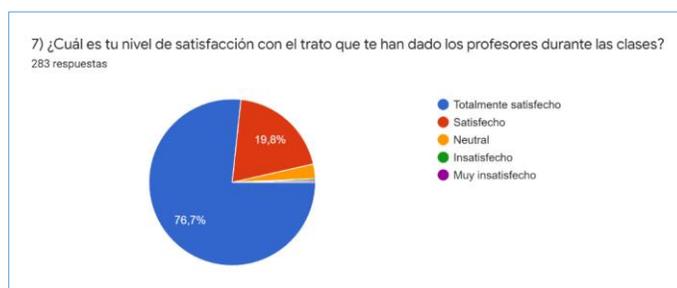
En la gráfica podemos ver con claridad, que un alto porcentaje de la población considera que las actividades propuestas en cada sesión fueron oportunas y apropiadas para sí, teniendo en cuenta

que en cada edad se trabaja con diferentes logros y competencias, donde se logró cumplir el objetivo de incluir de forma pertinente cada edad.



## 7. Trato de los profesores

El trato con el alumnado es un aspecto relevante para el éxito de cada intervención. En la gráfica podemos evidenciar que más del 70% de los participantes coincidió en que el trato del profesor con los alumnos ha sido totalmente satisfactorio, y un 19,8% expresa que ha sido satisfactorio. Las respuestas sobre insatisfacción son prácticamente nulas.



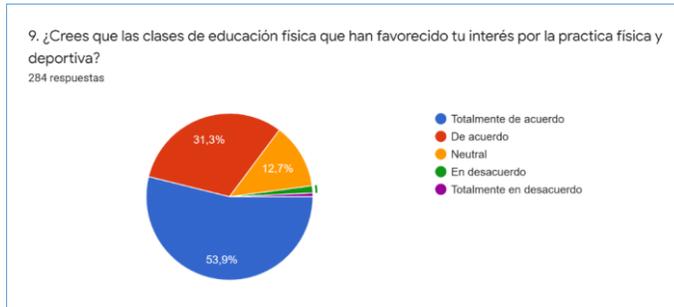
## 8. Actividad física extra clase

En la gráfica podemos evidenciar que la práctica de actividad física es poco frecuente en el 40,8% de los participantes, y un 34,8% realizan actividad de forma intermitente, por lo que podríamos decir que aquí reside la importancia de las clases para quienes que no lo hacen de forma permanente.



## 9. Interés por la práctica física

Las respuestas arrojan un resultado muy positivo, dejando claro que las clases sí han sido un factor que ha influido de forma benéfica como motivador para interesarse por diferentes prácticas deportivas. Un 85.2%, manifiesta ese interés y solo un 4,6 % no lo percibe.



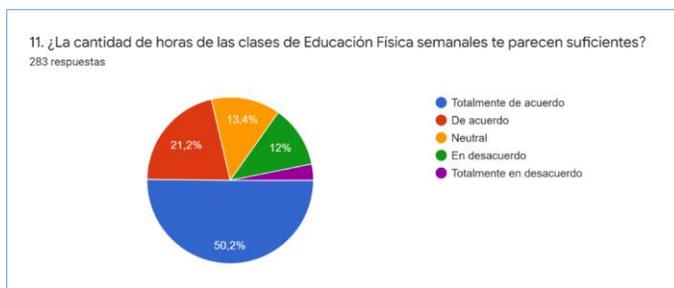
## 10. Motivación

Se puede evidenciar que un alto porcentaje de estudiantes sí han sentido la motivación que trasmite el profesor a la hora de sus intervenciones. El 87.9% sienten esa motivación, y solo un 4,4% no la perciben. En general, el porcentaje más alto es afirmando que si hay una buena motivación por parte del docente.



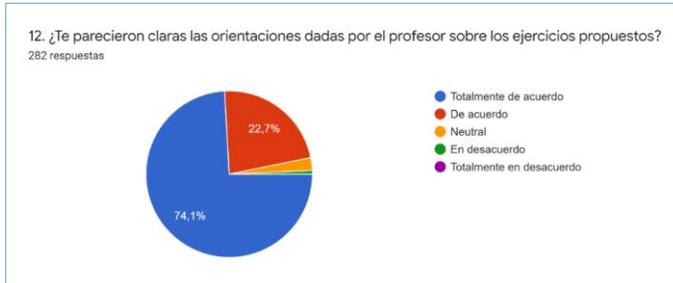
## 11. Horas por semana

Los participantes, en su gran mayoría, se encuentran contentos o a gusto con la cantidad de horas que, por el momento, reciben a la semana, donde un 71.4% expresa que son las pertinentes y solo un 15,2% considera que son muy pocas o inapropiadas.



## 12. Orientaciones del docente

Como se evidencia en la gráfica, las orientaciones de los profesores en cada intervención han sido claras, donde un 96.8% las evalúa de manera positiva, lo cual indica que los profesores entregaron instrucciones precisas y muy comprensibles.



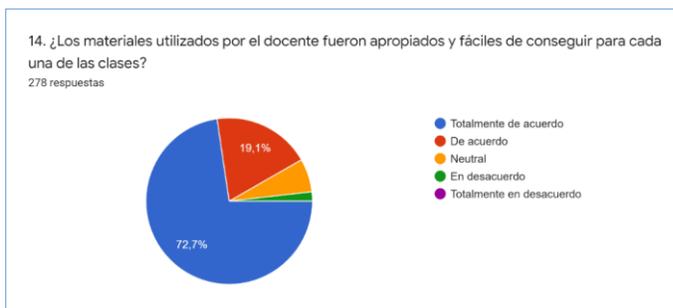
## 13. Espacio en el hogar

La mayoría de los participantes (77.6%) manifestaron no presentar inconvenientes con el espacio en sus hogares para las prácticas propuestas por los docentes, siendo muy pocos quienes expresaron lo contrario.



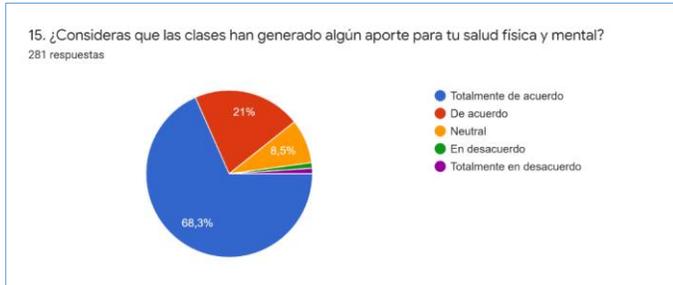
## 14. Materiales utilizados en clase

Como se ve en la gráfica, el 91.8% de los participantes consideraron que los materiales empleados y solicitados en cada clase fueron los adecuados y de fácil acceso. Ninguno manifestó que algún material solicitado fuera difícil de conseguir o inadecuado.



## 15. Aporte físico y mental

En general, al observar la gráfica se puede evidenciar que es muy positivo el resultado, pues un 89,3% considera que los beneficios que les ha traído estas prácticas sí ha sido de gran ayuda a nivel físico y mental.



## 16. Horarios de clase

A consideración de la mayoría de los participantes, los horarios a han sido adecuados para las intervenciones. Podemos ver en la gráfica la comodidad que los estudiantes manifiestan respecto a estos, con un 91,2%, donde solo un 1,8% siente inconformidad debido a que salen algo cansados para continuar con otra clase. Esta inconformidad proviene de los niños de primaria, quienes reciben las clases sincrónicas durante toda la jornada de la mañana.



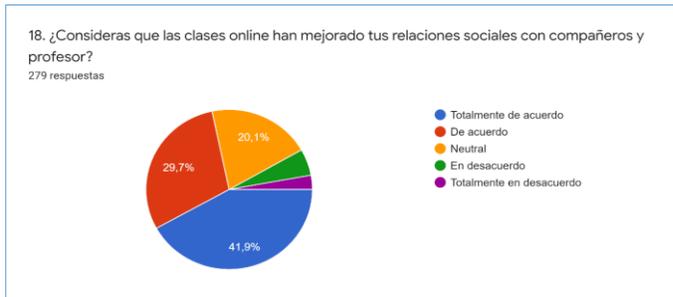
## 17. Comprensión de temáticas

Los participantes, en su gran mayoría (92,9%) responden que las clases han fortalecido en gran medida los conocimientos que se brinda en cada periodo, y además que la adquisición de estos se ha facilitado gracias a las intervenciones.



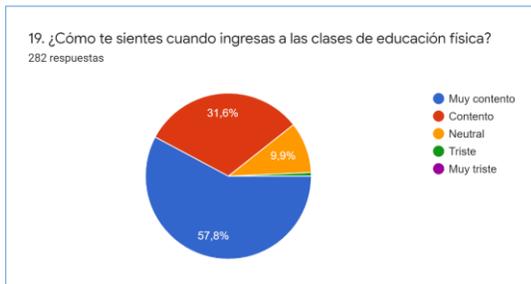
## 18. Mejora de las relaciones sociales

Las respuestas a esta pregunta confirman que las estrategias utilizadas durante las clases, a pesar de ser virtuales, han brindado la posibilidad de socializar y compartir con otros compañeros de manera amena (71.6%), aunque aproximadamente un 8% consideraron que no era relevante en sus relaciones con compañeros.



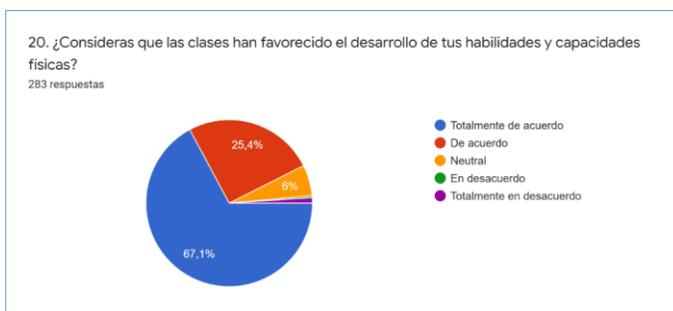
## 19. Sensaciones

En la gráfica es muy evidente que cuando los estudiantes ingresan a clase de educación física, se sienten contentos o les genera alegría (89.4), y un 9,9% es neutral, ni les emociona ni les entristece, sentirse triste es una posibilidad casi nula.



## 20. Habilidades y capacidades físicas

En la gráfica observamos que la mayoría de los participantes (92.5) sí han percibido una mejora de sus capacidades y habilidades físicas gracias a las clases online, y sólo muy pocos manifiestan no notar algún cambio.



## 21. Aspectos de mejora

Al analizar respuesta por respuesta, aunque la mayoría de los estudiantes manifestaron que en la clase de educación física consideran que no es necesario mejorar algo, sí pudimos encontrar las siguientes sugerencias:

- Más horas de clase a la semana.
- En bachillerato, que las clases no se dieran cada 15 días, sino cada 8 días.
- Para contar con los materiales, avisar con un poco más de tiempo.
- En primaria, mejorar los contenidos teóricos y ponerlos en un lenguaje más claro.
- Explicación más detallada acerca de la utilidad de cada ejercicio que se realiza durante la práctica.

## Conclusiones

- Sobre las intervenciones prácticas de clases online en el área de educación física, la mayoría de los participantes manifestaron mejorías en sus capacidades y habilidades físicas, expresando que se sintieron a gusto, mostrando, en general, altos niveles de satisfacción evidenciados en la encuesta realizada.
- Se percibe una mejora en la salud mental de la población, afirmando haber disminuido sus niveles de estrés, preocupación y ansiedad; esto se relaciona con las posibilidades de interacción en vivo con sus compañeros y docentes, además de contar con un espacio fuera de lo habitual para pararse de la silla, moverse y activar su cuerpo.
- Se nota una diferencia considerable en la participación de estudiantes de primaria con respecto a los de secundaria, lo que parece estar determinado por la metodología de estudio sincrónica, que requiere del ingreso obligatorio en primaria y la opción de ingresar a las clases solo para los interesados que se propone en secundaria.
- En general, se pudo evidenciar la importancia que ha tomado el hecho de poder realizar encuentros sincrónicos para recibir una clase de educación física, lo que los estudiantes ven como un espacio para crecer y potenciar no solo sus habilidades físicas, sino también las humanas para la interacción social.
- La actividad física constante mostrará resultados positivos en el bienestar de la persona, aunque la metodología sea presencial o virtual, donde lo importante será hacerla parte de nuestros hábitos saludables y mantener el entrenamiento de forma disciplinada.

## Referencias

- Arufe, V. (2020). ¿Cómo debe ser el trabajo de educación física en educación infantil? *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 37, 588-596.  
<https://doi.org/10.47197/retos.v37i37.74177>
- Barahona, J. (2013). La enseñanza de la educación física implementada con TIC. *Educación Física y Deporte*, 31(2), 1047-1056.  
<https://revistas.udea.edu.co/index.php/educacionfisicaydeporte/article/view/14409>
- Bauman, Z. (2002). *La globalización: consecuencias humanas*. Fondo de Cultura Económica.
- Bouchard, C. (2001). Physical activity and health: introduction to the dose-response symposium. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 33(6 Suppl), S347-S350.  
[https://journals.lww.com/acsm-msse/fulltext/2001/06001/physical\\_activity\\_and\\_health\\_introduction\\_to\\_the.2.aspx](https://journals.lww.com/acsm-msse/fulltext/2001/06001/physical_activity_and_health_introduction_to_the.2.aspx)
- Coll, C. (2013). El currículo escolar en el marco de la nueva ecología del aprendizaje. *Aula de Innovación Educativa*, 219, 31-36.  
<https://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/53975/1/627963.pdf>
- Collins, E. C. (1992). Qualitative research as art: toward a holistic process. *Theory into Practice*, 31(2), 181-186. <https://doi.org/10.1080/00405849209543540>
- Comisión Europea (2013). *La educación física y el deporte en los centros escolares*. Oficina de Publicaciones de la Unión Europea. <https://corporelacertoso.wordpress.com/wp-content/uploads/2012/09/ef-y-deporte-en-la-ue.pdf>
- De la Barrera, M. L., Elisondo, R., Ricceti, A., & Siracusa, M. (2022). Enseñanza remota (y aprendizaje) de emergencia: un estudio sobre las emociones en estudiantes de educación física. *Educación Física y Ciencia*, 24(1), e205.  
<https://efyc.fahce.unlp.edu.ar/article/view/efyce205/15285>
- Duque, M. (2019). Vínculo docente-estudiante. *Revista Proyección Social*, 3(1), 24-30.  
<https://journalusco.edu.co/index.php/rps/article/view/2656/3824>
- Ekelund, U., Steene-Johannessen, J., Brown, W. J., Fagerland, M. W., Owen, N., Powell, K. E., ... & Lee, I. M. (2016). Does physical activity attenuate, or even eliminate, the detrimental association of sitting time with mortality? A harmonised meta-analysis of data from more than 1 million men and women. *The Lancet*, 388(10051), 1302-1310.  
[https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(16\)30370-1/abstract?ref=popsugar.com](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(16)30370-1/abstract?ref=popsugar.com)

- Facua. (2010). *Hábitos de vida saludable*.  
<https://www.consumoresponde.es/sites/default/files/Gu%C3%ADa%20H%C3%A1bitos%20Vi%20Saludable.pdf>
- Fernández, R., Herrera, J., & Navarro, R. (2015). Las TIC como recurso en la didáctica de la educación física escolar, propuesta práctica para la educación primaria. *EmásF: Revista Digital de Educación Física*, 35, 58-69.  
<https://investigacion.usc.gal/documentos/5d1df6e429995204f767ba87?lang=es>
- Gambau, V. (2015). Las problemáticas actuales de la educación física y el deporte escolar en España. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 411, 53-69.  
<https://doi.org/10.55166/reefd.v0i411.114>
- Guzmán, R. (2010). Valoración médico deportiva: aspectos biopsicosociales relacionados con las actividades físicas y deportivas en niños y adolescentes. *Revista Clínica de Medicina de Familia*, 3(3), 192-200. <https://scielo.isciii.es/pdf/albacete/v3n3/especial2.pdf>
- Luciano, L. H. (2010). La Educación Física en la escuela secundaria rural desde un entorno. En *Décimo Congreso Argentino de Educación Física y Ciencias*. Universidad Nacional de La Plata. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. Departamento de Educación Física.  
<https://www.aacademica.org/000-049/122.pdf>
- Ministerio de Educación Nacional. (2010). *Orientaciones Pedagógicas para la educación recreación y deporte*. Bogotá, Colombia. <https://www.mineduccion.gov.co/portal/>
- Organización Mundial de la Salud (2021). *Directrices de la OMS sobre actividad física y comportamientos sedentarios*.  
[https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK581972/pdf/Bookshelf\\_NBK581972.pdf](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK581972/pdf/Bookshelf_NBK581972.pdf)
- Organización Panamericana de la Salud (2016). *Guía de entornos y estilos de vidas saludables*.  
<https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/34580/vidasaludable2016-spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Owen, N. (2017). Sedentary behavior and public health: integrating the evidence and identifying potential solutions. *Annual Review of Public Health*, 41(1), 265-287.  
<https://doi.org/10.1146/annurev-publhealth-040119-094201>
- Prat Ambros, Q., Camerino Foguet, O., & Coiduras Rodríguez, J. L. (2013). Introducción de las TIC en educación física, estudio descriptivo sobre la situación actual. *Apunts*, 113, 37-44.  
[http://dx.doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2013/3\).113.03](http://dx.doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2013/3).113.03)
- Rodríguez Gómez, G., Gil Flores, J., & García Jiménez, E. (1996). *Metodología de la investigación cualitativa*. Málaga: Aljibe.

- Rojas Guatama, M. (2018). *Aula virtual para el desarrollo de las competencias específicas para el área de Educación Física*. Bogotá, Colombia.  
<https://repository.libertadores.edu.co/items/b2438fe4-518f-4d69-a243-81cf5fc7e895>
- Taylor, S. J., & Bogdan, R. (1987). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación*. Paidós.
- Unesco (1978). *Carta internacional de la educación física, la actividad física y el deporte*.  
[https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000235409\\_spa](https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000235409_spa)
- Valverde Pujante, J. (2008). *Valoración de la asignatura de Educación Física y su relación con los Niveles de Actividad Física Habitual en adolescentes escolarizados de la Región de Murcia* [Tesis doctoral]. Universidad de Murcia.  
<https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/10789/ValverdePujante1de9.pdf>
- Velásquez, S. (2013). *Hábitos y estilos de vida saludable*. Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo. <https://repository.uaeh.edu.mx/bitstream/handle/123456789/14882>